

DECRETO 163/2019, de 19 de julio, del Consell

ANEXO I
Pruebas físicas

Escala Basica — Categoría: Bombero/a

1. Cuerda: Hombres 6 metros. Mujeres 5 metros*Descripcion:*

El ejercicio consiste en trepar por una cuerda lisa, partiendo de la posición de sentado/a y sin contacto entre los pies y la superficie de partida, sin la ayuda de las piernas, hasta tocar la marca visual o acústica señalizadora, a 6 metros de altura para los hombres y 5 metros para las mujeres, medidos desde el suelo.

Posicion inicial:

Sentado/a en el suelo y con al menos uno de los brazos sujetos a la cuerda, los pies no estarán en contacto con la superficie de salida.

Ejecucion:

A la señal de salida, cuando el/la juez/a da la voz de 'ya', la persona participante iniciará la trepa a brazo y sin ayuda de las piernas en todo el recorrido. El ejercicio acaba cuando se toca la marca señalizadora a la altura de 6 metros para los hombres y 5 metros para las mujeres. La bajada no tiene trascendencia en la valoración del ejercicio.

Reglas:

El tiempo empieza a correr cuando inicia el movimiento la persona aspirante y se detiene cuando toca la marca señalizadora a 6 o 5 metros de altura, con una mano, según el género del participante. Se anotará el tiempo invertido en segundos, teniendo en cuenta las fracciones de segundo. El tiempo máximo para superar esta prueba es de 15 segundos tanto para hombres como para mujeres.

La persona candidata será considerada no apta cuando:

- a) Supere el tiempo establecido.
- b) Se ayude con los pies o las piernas al levantarse desde la posición de sentado/a, durante la trepa, o en el momento de tocar la marca. Se permitirá el roce de la cuerda con cualquier parte del cuerpo.
- c) No alcance la marca señalizadora.

Este ejercicio es puntuable según el baremo de tiempos de la siguiente tabla:

Puntos	5	6	7	8	9	10
Hombres y Mujeres	>13" <=15"	>11" <=13"	>9" <=11"	>7" <=9"	>5" <=7"	<=5"

2. Resistencia: 3.000 metros

Descripción:

El ejercicio consiste en correr una distancia de 3.000 metros lisos para hombres y para mujeres, en una pista de atletismo por calle libre.

Posición inicial:

La persona participante se colocara en la pista en el lugar señalado, de pie y detrás de la línea de salida sin pisarla. Para la ejecución de este ejercicio no se permite el uso de zapatillas de clavos.

Ejecución:

La orden de salida la dara la persona que ejerza de juez arbitro: a la voz de 'a sus puestos' las personas participantes se colocaran en posición inicial detrás de la línea de salida; a la voz de 'preparados' adoptaran una posición estática; y la prueba dara comienzo al escuchar el disparo o pitido, momento en el que podran comenzar a correr la distancia marcada por calle libre.

Reglas:

La persona candidata tendra un solo intento para la ejecución de esta prueba. El cronometro se pone en marcha al dar la persona que ejerza de Juez arbitro la señal de salida y se detiene cuando la persona aspirante pasa por la línea de meta. Para el cronometraje se utilizaran chips electronicos. En cada turno no podran participar mas de 15 aspirantes. El ejercicio sera nulo cuando se efectue una salida falsa (comenzar a correr antes de la orden de salida).

La persona participante sera considerada no apta cuando:

- Realice una salida nula.
- Supere el tiempo de 12'00" minutos para hombres y 13'30" para mujeres.
- No acabe la carrera.
- No corra por el camino senalizado (fuera de pista).
- Obstruya, empuje o moleste a otro corredor.

Puntos	5	6	7	8	9	10
Hombres	>11'39" <=12'00"	>11'18" <=11'39"	>10'57" <=11'18"	>10'36" <=10'57"	>10'15" <=10'36"	<=10'15"
Mujeres	>13'03" <=13'30"	>12'36" <=13'03"	>12'09" <=12'36"	>11'42" <=12'09"	>11'15" <=11'42"	<=11'15"

3. Velocidad: 60 metros

Descripcion:

El ejercicio consiste en correr una distancia de 60 metros lisos para hombres y para mujeres, en una pista de atletismo por calle libre.

Posicion inicial:

La persona participante se colocara en la pista en el lugar senalado, de pie y detras de la linea de salida sin pisarla. Para la ejecucion de este ejercicio se permitira el uso de zapatillas de clavos.

Reglas:

Se permitira una salida falsa por tanda y aspirante. Los tiempos se tomara con foto-finish. Cuando se registre un viento superior a 2 m/s no se efectuara la prueba. Se anota el tiempo invertido en segundos, teniendo en cuenta las centesimas de segundo.

La persona participante sera considerada no apta cuando:

- a) Realice una salida nula.
- b) Supere el tiempo de 8,80" para hombres y 9,70" para mujeres.
- c) No acabe la carrera.
- d) No corra por el camino senalizado (fuera de la calle asignada).
- e) Obstruya, empuje o moleste a otro corredor.

Puntos	5	6	7	8	9	10
Hombres	>8,40" <=8,80"	>8,00" <=8,40"	>7,60" <=8,00"	>7,20" <=7,60"	>7,00" <=7,20"	<=7,00"
Mujeres	>9,40" <=9,70"	>9,10" <=9,40"	>8,70" <=9,10"	>8,30" <=8,70"	>7,90" <=8,30"	<=7,90"

4. Natacion: 100 metros

Descripcion:

El ejercicio consiste en nadar una distancia de 100 metros. La prueba se distribuira en 4 recorridos a lo largo del vaso de 25 metros.

Posicion inicial:

De pie en el borde de la piscina en la zona de salida, con banador y gorro de bano (se permite el uso de gafas de natacion y taponos). No se permiten otros elementos que puedan favorecer la realizacion de la prueba. Los banadores se ajustaran a la normativa establecida por la Real Federacion Espanola de Natacion para las competiciones oficiales.

Ejecucion:

Cuando la persona que ejerza de juez arbitro de un silbido largo, la persona aspirante se colocara para la salida, bien sobre la plataforma de salida, bien en el borde de la piscina, o bien en el interior del vaso (en este ultimo caso permaneciendo en contacto con el borde de la salida). A la senal 'preparados' se pondran en posicion de salida; cuando todos los nadadores esten quietos, se dara la senal mediante disparo o pitido. Cualquier nadador que salga antes de la senal sera descalificado. El nadador debera permanecer y terminar en la misma calle en la que empezo.

Reglas:

Un solo intento por aspirante. En todo momento se mantendra por la calle asignada y delimitada por las corcheras. Si una persona molesta a otra o la obstaculiza, sera descalificada. En los virajes debera tener contacto fisico con el extremo de la piscina; no esta permitido dar una zancada o paso sobre el fondo. Los tramos se consideran realizados siempre que se toque la pared con cualquier parte del cuerpo.

La persona participante sera considerada no apta cuando:

- Para finalizar el ejercicio, camine por el fondo o se ayude en las corcheras.
- La persona aspirante se cambie de calle, moleste a otro o le obstaculice.
- Realice la salida antes de la senal de comienzo.
- Supere un tiempo de 1 minuto 30 segundos 00 centesimas para hombres y 1 minuto 45 segundos 00 centesimas para mujeres.

Puntos	5	6	7	8	9	10
Hombres	>1'25" <=1'30"	>1'20" <=1'25"	>1'15" <=1'20"	>1'10" <=1'15"	>1'05" <=1'10"	<=1'05"
Mujeres	>1'40" <=1'45"	>1'35" <=1'40"	>1'30" <=1'35"	>1'25" <=1'30"	>1'20" <=1'25"	<=1'20"

5. Subida torre

A definir por cada Servicio el baremo de la prueba, que dependera de las características de la torre que se emplee para la misma.

El lastre que debiera utilizarse sera de 15 kg en una mochila o distribuidos en un chaleco.

Las bases estableceran las características de la prueba en la que no habra distincion para hombre / mujer respecto a la altura y kilogramos de carga, pero si en el tiempo a emplear.

6. Press-banca: Hombres 50 kg. Mujeres 30 kg

Descripcion:

El ejercicio consiste en realizar repeticiones consecutivas de levantamiento de un peso de 50 kg para hombres y 30 kg para mujeres, en posicion decubito supino sobre un banco, en un tiempo de 60 segundos.

Posicion inicial:

Decubito supino con los brazos extendidos soportando el peso.

Ejecucion:

La orden de inicio la dara el/la juez/a a la voz de 'ya', debiendo la persona participante iniciar los levantamientos el mayor numero de veces consecutivas. El ejercicio finaliza transcurridos 60 segundos.

Reglas:

La persona aspirante tendra un solo intento. No se permitira ningun inicio nulo. El cronometro se pone en marcha a la orden de salida y se detiene cuando han transcurrido 60 segundos. El ciclo parte de los brazos extendidos, se efectua una flexion de ambos codos y se vuelven a extender; es en ese momento cuando se cuenta la repeticion. El agarre de ambas manos sera ligeramente superior a la anchura de los hombros.

Para que cada repeticion sea valida y computable, se tendra en cuenta que:

- Las extensiones de codos sean completas (maxima amplitud dependiendo del sujeto).
- Cuando se efectue la flexion del codo, la barra debiera tocar el pecho.

La persona participante sera considerada no apta cuando:

- a) No cumpla todas las reglas establecidas.
- b) No alcance las 20 repeticiones en el tiempo establecido (60").

Puntos	5	6	7	8	9	10
Hombres y Mujeres	>=20 <24	>=24 <28	>=28 <32	>=32 <36	>=36 <40	>=40

Numero de repeticiones en 60".